Crack kokaintik suspertzeko, hauek dira aholku batzuk:

* **Laguntza profesionala bilatu.** Crack kokaina erabiltzen duen pertsona batek laguntza profesionala behar du. Mediku, psikiatra edo aditu batekin hitz egin behar da.
* **Desintoxikazio programa jarraitu.** Desintoxikazio programak gorputza drogen menpekotasunetik askatzeko lagin dezake.
* **Psikoterapia jaso.** Psikoterapia crack kokainaren erabilera atzematen lagin dezake.
* **Laguntza-taldeetan parte hartu.** Laguntza-taldeek beste pertsona batzuekin konektatzen lagin dezakete, eta horrek suspertzean lagun dezake.
* **Osasuna zaindu.** Osasunak suspertzean garrantzi handia du. Elikadura ona, ariketa fisikoa eta lo egokia mantentzen saiatu behar da.

Crack kokainaren erabilera oso kaltekoa izan daiteke. Laguntza bilatzea ezinbestekoa da.

Recovery Kernel Framework-aren erabilera.

Crack · Freebase · Rock · Stone · Base · Glass · Hubba · Ready Rock

⚠ ARRISKUA GUTXITZEKO LAGUNTZA — EZ DA MEDIKUNTZAKO AHOALDIA. | Krisi kasuan: 911ean deitu edo 988ra bidali mezu bat.

KOKAINAREN ABUSOA infartuak, derrigaiak eta arritmia batzuk eragin ditzake, edozein adineko pertsonengan.

Sakatasunak ageriko dira errepikatu ondoren:

* Sakatua, arnasgabezia handia edo odura egin duen eztula: deitu 112 zenbakira berehala.

Hasi aurretik, hona hemen ohar bat.

Recovery Kernel serieak hautsazko kokaina buruzko gida bat du. Hori ez da gida hori.

Farmakologia berdina da: kokaina kristalizatua, kokaina basea dena, molekula bera (kokaina hidrokloruroa) da, baina modu batean prozesatuta dago, erabilgarri den forma hartzen duena, hau da, erretzeko. DAT/SERT/NET hirukako blokeoa, dopamina gehiegizkoa, "Warrior" COMT konstituzio-profila, kardiobaskular arriskuak... hori guztia aplikatzen da. Kokainari buruzko gidak biologia osoa azaltzen du eta gida honek erreferentzia egiten dio, baina ez ditu elementu guztiak errepikatzen.

Gida honek zer aldatzen den azalduko du. Eta aldaketa horiek nahikoa garrantzitsuak dira, beraien propio gidariki bat izatea merezi dutelako.

Administrazio-bideak dena aldatzen du. Crack kokaina erabiliz botaka denean, garuna 8 segundutako epean iristen da. Efektua minutuko batean gailurra hartzen du eta 10–15 minutuetan nabarmen murriztu egiten da. Hau da kokainaren administrazio-bide guztiak arteko garunera doako azkarrena. Ondoriozko farmakinetika-profilak – piko altua, iraupen laburra, jaitsiera bizkorra – gailur puntuko erabilera intentsiboena, krisi larriena eta substantzia honetan argitaratutako beste guztiak baino gehiagoko desioa sortzen du. Botaka erabiltzen den crack-aren "rush"a kokaina sudurrez hartzeak ematen duen sentimenduaz ezberdina da: bat-bateago, osoago eta... Hori zehazki gogoratzen da. Haren oroimena da itzulera eragiten duena.

Pulmonoko ondorioak bide honi bakarrik dagozkio; arinak kokaina alkaloide vaporizatuaren prozesamendua egiteko ez daude egokia. "Crack lung", bronkospasmoa, erdi-puntuko biriketako gaixotasuna eta odol tanta batzea (hemoptisia) erretzearekin lotuta daude, eta ez dira kokaina nasal edo ahotik hartzen denean agertzen.

Eta gero dago, konpiluak bere kronika historikoan zuzenean aipatzen duena: "Drogak erabiltzeko politika erantzunek kokaina kristalizatuaren kasuan 100:1eko zigor-desberdintasuna ezarri zuten, haren aldekoak; beltzak diren komunitateen kartzelazio desproportzioa; tratamendu-azpiegitura falta; zigorrak medikuntzaren ordez. Honi dagokio gidak duen testuinguru moraleko esaldia. Gida irakurtzen duten asko kokainaren krisiagatik erabat kaltetu dira, ez bakarrik beraien propioaren erabileraren bidez, baita kartzelazioaren bidez ere: beraien propioarena, guraso baten, anaia-arrengo baten; eta kartzelak sortzen duen ondorio estrukturalari dagokionez: kriminalkeria-erregistroak, bizitegi eta enplegurako oztopoak, familia-haustura eta komunitatearen zaintza. Gidak onartzen duen errekuperazioak... Hori esan nahi dut: inguruan ez, baitezita.

Gida honek farmakologia eta politika biak ditu aldi berean. Kokaina erabiltzailea izan den pertsona batek, baita sistema penala ere, krakeko epidemiaren ondorioz sufritu duen pertsonak, ikuspegi oso bat eskaintzen duen oinarrizko tresna behar du.

0. Atala — Arriskuak: Lehenik irakurri hau.

⚠ KOKAINA eragileak arriskutsuak dira bihotzaren eta arnen osasunean. Sakatzean mina sentitzen baduzu, arnasten zailtasun handiak edo odol batzen baduzu: deitu berehala 112 zenbakira. EZ itxezik.

Kardiako larrialdia.

Crack kokainaren arriskua bihotzerakoa da, eta hori berean dago hautsakoko kokaina bezala: koronario-vasospasmoa, norepinefrinaren igoera, plaqueten agregazioa; baina erabilera-moduak areagotu egiten du arriskua, hala nola, erretze bidez hartzea. Crack-eko erabilera batek sistema sinpatikoaren aktibazio azkarra eta handia sor dezake, eta horrek bihotz-arritmia, miokardio infartua eta bat-bateko heriotza ekar ditzake minutu gutxitan, edozein adineko pertsonengan, aurreko bihotzeko osasun-problemarik gabekoetan.

- Sakatasun, presio edo estutasen sintomak – erretzean zehar edo ondoren: deitu 112 zenbakira. Ez itxeki sintoma pasatzen den ikusteko.
- Margarrak, ezkerreko besoan mina edo atzealdean mina agertzen bada erretzean edo erretz ondoren: bihotzeko larrialdi. Deitu 112-ra.
- Bat-bateko bihotz-taupadak, nahasketa edo lurrean erortzeko sentimenduarekin: posible da arritmia bat izatea. 112 deitu.
- Bat-bateko buruko min handia — odol-ugariak eragindako lesioa izan daiteke. 112 deitu berehala.

Kokainaren eraginetako kardiobaskular larrialdietarako ez dago kontrajarri ahal izango duen botlikarik. Tratamendua laguntzailekoa da: vaspasmoa, arritmia eta sistema sinpatikoaren gainkarga kontrolatzen dira, kokaina gorputzetik ateratzeko denbora behar den bitartean. Denbora eta larrialdi-zaintza dira tratamenduak.

Pulmoneko larrialdia — "Crack lung".

THE CENTURION — Arinak hori egiteko ez zeuden — Kokainaren eraginetako arinen krisi espezifikoa.

Crack lung – odol-jario difusoa albeoloetan – arnastiko emergentzia zehatz eta potentzialki hilgarria da, kokaina erabiliz dutenean gertatzen dena, baina ez kokainaren beste administrazio-moduekin (sudurrez edo ahoz). Kokaina beroaren lurrina zuzenki kaltetzen du arnasaren albeoloetan dagoen ehuna, eta horrek odol-jarioa eragiten du aire-espazioetan, arnas-funtzioaren galera eta, kasu larrietan, heriotza.

⚠ DEIALDI EGITEN ZAIO 112 ZENBAIRA HASTAPEN HANDIAN ONDO REKO HONAKO BAT ETON EZTAZKENONDEN OSTEAN:

*** Odura botako duten batua edo odol-koloreko mukia.**
*** Errezelaldi handia, atseden unean.**
*** Arnas azkarra eta aire egokia hartzeko ezintasuna.**
*** Ahozainetan edo ukabilak kolore urdinez pintatzeko.**

Hau bizitza arriskutsua den arnas-larrialdi baten sintomak dira.

Arin-ariko konplikazioa.	Sintomak eta seinaleak.	Response
Pulmoneko odol-jarioa (hemorragia alveolar difusa).	Bat-bateko arnasgabetasun handia erabat edo errepikatzearen orduan, eta errepikatzearen ondoren. Odura edo marroi iluneko mukusari boterea. Gorrotzea. Bihotz-mina. Hipoxia (oxigeno gutxi, aire falta sentitzea).	112 berehala. Honek arriskutsua den larrialdi bat da. Osagarrizko oxigenoa, arnasten laguntzea eta ospitalean hartzea beharrezkoa da. Sintomak hobetzen saiatu gabe itxitzeko ez dago aukerarik.
Bronkospasmoa (akutu).	Bat-bateko arnasa hartzeko zailtasun handiak, aurpegian presioa, arnastu ezin izatea – erretzean zehar edo berehala ondoren.	Aire fresko batera joan. Pertsonak inhalagailua badu: erabili. Sintomak larriak badira eta minutu gutxiren artean ez badaude hobetzen: 112 deitu. Kokaina erabiltzearen ondoriozkoa den bronkospasmoa oso larria izan daiteke, eta premiazko bronkodilatzaile tratamendua behar izan dezake.
Pneumotorax (pulmón kolapsatua).	Bularreko mina arin eta batetik etorria. Arnaslaburtasun. Erdi batean arnasten ahuleago entzuten da. Pulmonek eragindako pneumotonia batzuk sor ditzake, hala nola, kokaina erabiltzeak eragindako inhalazio intentsiboak arnean dagoen aire-pockets txiki bat (bleb) hautsiz.	112. Pneumotoraxa kasuan, zuzenean kateter bat jarri behar da eta ospitalean zaindu egin behar da. Ez saiatu hori larrialdi-zaintza ez dagoen leku batean egiten.
Arnas-sistema kaltetzea, kronikoa (aldi luzeagoan).	Kronikoak diren eztula, mukiaren produkzioa areagotzea, denboran zehar odura irakitako eztula (kopuru txikietan), ariketa-errendimenduaren murriada — horiek guztiak errepikatutako crack-aren erabilpenagatik eragindako arnas-organoen kalte progresiboaren sintomak dira.	Pulmonologoaren ebaluazioa. Crack-eko erabilera utzi. Pulmonen funtzionamendua neurtzeko probak (spirometria) egin, kaltearen maila zehaztu. Kalte kroniko batzuk konpondu daitezke erabilera utzita; beste batzuk ez. Ebaluazio honek oinarrizko datuak ematen ditu.

Kokaina-kontsumoaren gaindosiaren ezagutza.

Crack kokainaren gehiegizko kontsumuak, batez ere, kardiovaskular eta neurologiari eragiten duen sintomak ditu, baina crack-eko kasuetan agertzen diren ezaugarri batzuk daude, horiek beste kokaina mota batek (polbo) eragindako gehiegizko kontsumutik bereizten dituzte:

- Hipertermia — kokainaren eraginetako sistema autonomoaren estimulazio intentsiboak eta jarduera fisikoak gorputzeko tenperatura arriskutsu mailara igo dezakete. Oso bero, azal gorriz: 112 deitu eta hozteko neurriak hartu.
- Konbultsioa – kokainaren neurotoksitateagatik eta goraldutako tenperaturagatik. 112 deitu. Errekuperazio posizioan jarri. Ez mugatu.
- Kokainak eragindako psikosia: paranoia, oso agitatua, sentitzen duela jarraitzen diotela edo jendeak kalte egiteko saiatzen ari direla. Pertsona hori ingurunea utziko duen leku lasai eta seguru batera eramango da. 112 deitu behar da indarkeria arriskua badago edo desorientazio handua baldin bada.
- Dosi-oinarria beste substantziak erabiltzearen kasuan: crack eta alkoholak kokainaetilen eragina sortzen dute (bi horiek bakarrik baino gehiago arriskutsua da bihotzerako osasunerako). Crack eta opioide edo benzodiazepinen konbinazioa: estimulanteak opioideen sedaziorik ezkutatu dezake; Naloxone edukitzea komenigarria da. Konbinazioko dosi-oinarrian, 112 deitu behar da kasu guztietan.

Tabakoaren kontsumoa murriztea — Kokaina-krak txarrak erabili aritzeko modu seguruagoak.

THE CENTURION — Gizartean parte hartzeko prest ez dauden pertsonentzat — Gaur egun gertatzen ari diren kalteak murriztea.

Atal hau hemen dagoenez, drogak erabiltzen duten pertsonen biziak salbatzen ditu arrisku-jaikitzeko jardunbideek, errekuperazioa hasi aurretik ere. Recovery Kernel-ek ez du abstinentzia eskatzen laguntza eskaintzerakoan. Norbait crack erabiltzen ari bada eta oraindik uzteko prest ez badago, hurrengo arrisku-jaikitzeko jardunbide hauek arriskurik handiena murrizten dute:

- Ereduak baino beirazko hodiak erabiltzea: kobrezko "chore-boy", aluminiozko lata edo plastikozko hodietan errea, kokainaren osagai toxikoak gehitzen ditu. Beirazko hodiek goma-pieza batekin, erreaketak ez dira ahoetan eta eskuetan hain nabarmenak izango, eta metal edo plastikoa erretzeagatik sortutako produktuak ere ekiditzen dira.
- Aho-pieza erabiltzea: goma edo silikonazko aho-pieza bat bekatutako kristalez egindako kontaktu zuzena saihesten du ahotik, erredurak eta ebakiak murriztuz, eta horiek HIV eta beste infekzio odolgarriak sartzeko puntu bihurtzen diren arriskua gutxitu egiten da.

- Ez partekatu pipak: krepa eragiten duten ahoetako zauriak eta lesioak, kokaina erabiltzeko piperikaren bidez, odol-patogenoen transmisioriko arriskua sortzen dute, injekziozko drogen erabilerari berdina. Ez partekatu.
- Ahoaren zaintza: bitamina E olioa edo petrolio-jellya ahoan eta ahoaren inguruan jartzeak, kronikoak diren pipako erabilpenarekin agertzen diren hausturei eta lesioen aurrea hartzen du.
- Fentanilaren detektagailuak: fentanila kokaina zuriaren horniketetan aurkitu da. Kokaina zuria injektatzen ez den arren, bentilanak narriaren barrualdea zeharkatuz hartzen baditu, arnas-depresioa eragin dezake. Test stripu hauek osasunari buruzko informazioa ematen duten entitateen bidez eskuragarri daude.
- Kokaina erabiltzeak bihotz eta arnasari eragindako larrialdi-riskurik handiena erabilera denbora laburrean izaten da. Jende bat etxean egotea, 112 deitu ahal izango duena, bizitza salbatzen lagina dezake.
- Naloxone: opioideekin batera "crack" erabiltzen bada, edo produktuaren kontaminazioa kezka badago, naloxone edukitzea komenigarria da. Naloxonek ez du kalte egiten opioidak hartu ez dituen pertsonei, baina horiek hartu dituztenen bizitza salbatu dezake.

Crack kokaina erabiltzen dutenei laguntzeko materialak dituzten osasun-tresna multzoak eskuragarri daude tokiko erabilizko tresneria programen bidez eta, gainera, hiri handietako osasun sail publiko askoren bidez. Tresna multzo horiek goiko material guztiak eskaintzen dituzte eta doan jaso daitezke.

1. Atala — Kokaina beltzak zure garunean duen eraginari buruz.

THE CENTURION — Molekula bera, modu desberdina — Nola eragiten duen administrazio-bideak.

Kokaina kristalina eta kokaina hautsak mekanismo farmakologiko berdin bat dute: dopamina garraiatzailearen (DAT), serotonina garraiatzailearen (SERT) eta norepinefrina garraiatzailearen (NET) blokeo simultaneoa. Molekula bera da. Zerbait desberdina da, nabarmen, arkitektura aldetik eta klinikoki, molekula hori adarra nola iristen den.

Kokaina gida honetan, farmakologia funtsezkoa azalduko da: hirurteko erreuptake inhibizioa, "Warrior" COMT profila, kardiobaskular mekanismoak, "binge-crash" zikloa eta genetikako blueprint-a. Gida hau irakurri behar duzu gidak batera. Crack kokainaren adikzioaren biologia, kokainaren adikzioko biologiaren berdina da, baina aldagai bat aldatuz; eta aldagai horrek dena aldatzen du.

1.1 — Bideak dena aldatzen du: crack-en farmazinetika.

Farmakinetikako aldagaia.	Kokaina erretzea.	Kokaina, sudurretik hartzen den hauts moduan.
Gaurko eguneko garapen intelektualeko punturik altuen ordutegia.	6-10 segundo. Pulmonoko kapilariei esker, burmuinera ia zuzeneko arteria bidezko sarbidea dago; hau da, arterian injekzioa egiteaz gain, ariketa azkarrena da.	3-5 minutu. Narrizko mukosaren bidez xurgatzeak nasa-membrana, zirkulazio sistemikoa eta burmuin-barrera igarotzea eskatzen du.
Gailuaren eraginkortasun maximoa.	Korrika: hasierako 10-20 segundoko euforia intentsiboaren piko bat, dopaminaren fluxu masiboagatik eragindua. Kualitatiboki ezberdina da narrikotik hartutako kokainarekin alderatuta; gehiago aldatzen da, guztizkoa da eta are nabarmenagoa. Gertaera neurologiko zehatzaren oroimena da itzulera hori eragiten duena.	Altuera: gorabehera gutxiagoko, iraunkorrago den poza, hasierako arinagotako eta nabarmeneko punturik gabe. Hala ere, oso indartsua da, baina ezberdina da; uhin bat baino gehiago, itsaslabarrak igotzen bezala da.
Lehen efektuaren iraupena.	10-15 minutu. Kokaina administratzeko modurik laburrena. Gorabehera puntuan iritsi baino lehenago, efektua	20-30 minutu. Askoz gehiago, dosiak tarte luzeagoetan hartzeko aukera emanez, gehiegizko erabilpen kasuetan.

	jaisten hasten da.	
Biologiko eskuragarritasuna.	Euskaraz erretzen denean, %70eko biodisponibilitatea du arin batean. Biodisponibilitate handiak eta entrega azkarrak plasma-maila altuagoak eragiten dituzte, nasa bidez hartutako dosi bereko kasuan baino.	Gutxi gorabehera, %60eko biodisponibilitatea dut. Dosi berdinetan, plasma-maila altuak txikiagoak dira.
Adiczioko arriskua.	Kokatutako edozein administrazio-bideko altuera handiena. Abiadura oso azkarreko hasiera, piko oso altua eta iraupen oso laburraren konbinazioak farmakinetika-profila eragiten du, hau compulsive erabilerarekin eta bizkorra den menpekotasunaren garapenerako lotuta dagoena.	Handikoak, baina erraketaren bakoitzeko intentsitate txikiagoa. Honi esker, dosiak hartzeko tarte handiagoak izaten dira eta estimulazioari aurre egiteko desio gutxiago sentitzen da.
Istiluaren intentsitatea.	Pikuko altuera proportzioan dago. Dopaminaren fluxuaren pikoak zenbat handiagoa den, orduan tanta handiagoa izango da iristen denean. Crackeko "tanta" - poza pasatu osteako minutuetan - estimulanteen erabileraren ondoriozko defizit neurokimiko indartsuenetako bat da. Poza eta tantaren arteko kontrastea areagotu egiten da, eta horrek dosia berehala errepikatzeko garrantzi handua du.	Garrantzitsu, baina gutxi gorabeheratsua. Hasialdi motelagoa dela esan dezakegu, eta horrek esan nahi du garbitzeak ere motelago gertatzen dela — erortzea ez da hain nabarmena izango, eta dosia berriro hartzeko beharrirk ez sortzen da berehala.

1.2 — Gorakadak: Oroimena joka-aldiari bultzada ematen diona.

THE CENTURION — Estimulante kategorian dagoen memoriari indartzeko gaitasunik handiena eta zehatzena duen produktuak.

Crack-eko gorakadak ez dira "kokaina oso ona" soilik. Kalitatez bereizita dagoen fenomeno neurologiko bat da; kokainaren dosi batek dopamina sistemara segundo gutxitan iristen du, eta horrek sistema sarerako seinale bat eragiten du, zein sistema horrek beste lekuan ez duen inoiz esperientziatu.

Neurozientziatik ikusita, zergatik den hau garrantzitsua: arenalizketa sistemak sariaren magnitudea eta abiadura kodetzen ditu. Sariak zenbat azkarago eta intentsiboagoak diren, orduan tanto sakonki kokatzen dira eta, horrenbestez, aurreko seinaleak sari horren itzulera esperoarekin duen lotura handiagoa da.

Kokainaren eraginak ahalik eta sakonenean kodetzen ditu, sistema honek esperientziatzen duen abiadura eta magnitude maximoen konbinazioa delako.

Hau crackeko errekuperazioaren desio espezifikoaren arkitektura sortzen du: desioa ez da kokainari buruz, orokorrean. Desioa zehatz-zehaztasunezkoa da -- 10 eta 20 segundu bitarteko gailurra den une horretarako, eta oroimen hori aparteko bizitasunarekin gordetzen da, baita erantzuleak oso indarrez aktibatzen dituela. Lehenengo dosia hartu aurretik lehendabiziko gailurra lortzeko eragindako seinaleak oroimena pizten du, eta hori unearen beraren intentsitate osoarekin egiten da.

Hau ulertzea funtsezkoa da 5. ataleko desio-geldiketaren protokoloaren oinarrian. Desio orokor bat ez duzu kudeatzen; gertaera neurologiko zehatz baten oroimena, kodeztutakoa, kudeatzen ari zara—eta desioa gertaera horren itzulera predikatzeko modua da.

1.3 — Kokainaren gehiegitasuna: Ziklo laburrak, ondorio oso larriak.

THE CENTURION — 15 minutuko erlojuak, gehiegizko kontsumoa kontrolatzen duena.

Kokaina gida honek hauts kokainaren "binge-crash" zikloa deskribatzen du. Crack kasuan, ziklo hau 20-30 minutuko iraupena baino 10-15 minutuko iraupena du. Ziklo hori areagotzeak ondorio hauek ekar ditzake:

- Gehiago dosi unitate denboraldi bakoitzeko: non nasa bidez hartzen den boterik handia 10-15 "line" izan daitezkeen ordu gutxitan, crack-aren gehiegizko erabilera 20-30 edo gehiago izan ditzake aldiko bertsamean.
- Dopamina gutxiketa handiagoa saio bakoitzeko: dosia gehiagotan hartzeak askatutako eta berrizortutako dopaminaren kantitate total handiagoa esan nahi du, eta horrek D2 errezeptoreen beherakada handiagoa eragin dezake, baita "binge" oste-ondorio larriago batzuk ere.
- Gehiago diru saio bakoitzeko: boterik gabeko modu batean dosia hartzeko beharra dela eta, "binge" bakoitzean askoz ere gehiago gastatzen da, kokaina lehorraren prezioetan berdinduta.
- Gehiegizko kardiovaskular estresa: bakoitzak kardiovaskular gertakari bat eragiten du — vaspasmoa, sistema sinpatikoaren aktibazioa, bihotz-taupaden eta odol-presioaren igoera. Gau batean hogei aldiz jotzea hogeita bi kardiovaskular gertaera dira.
- Gehiago arriskua, biriketako esposizio oso handiagoa: birikak erabilera bakoitzeko substantzia hori prozesatzen du. Erabileren bakoitzean gehiagotan erabiltzen bada, biriketako albeoloetan kokaina-urrezko lurrinaren esposizio oso handiagoa izatea esan nahi da.
- Hodi garbitzea: botere-iturria agortzen denean, jaurtikako errekuntzak egiten diren hondakinak hodiaren barrualdetik ateratzeko gogoa, eta horrela erretako edo zati batean erreko materiala berriro erortzea, crackeko

gehiegizko erabileraren ezaugarri berezi bat da, eta hau arnas-sistema osasunean kalte gehiago eragiten du.

1.4 — Marka fisikak: Gorputzean kokaina erabiltzeak utzitako arrastak.

Intranasal kokaina ez bezala (zeinak narrietan kalteak eragiten ditu) edo zain jaurritako kokaina ez bezala (zeinak injekzio-guneetan arrastoak utzi), sukoan kontsumitutako "crack"-ak aztarnak utziko ditu leku zehatz batzuetan:

- Pipa eragizko erredurak: ahoetan, hatz hegaletan eta polsetako azalean agertzen diren erredurak, hotzagoa den saneamendu-hodia eskuratzean. Errudura hauek askotan ez dira aintzat hartzen, baina kalte fisiko bat izateaz gain, seinale bat ere badute: sendatutako erredurek oroitzapenak eragiten dituzte, eta horiek desioak piztu ditzakete.
- Kronikoak diren kasuetan, kokaina erreketa prozesuan sortutako hondakinak arnas sisteman pilatzen dira, horren ondorioz narriztasuneko batzuk agertzen dira eta kolore iluneko mukia botatzen da.
- Hozkaketa: kokaina-krakak eragindako zirkulazio-haustura honek odol-fluxua murriztu egiten du gingila eta hortzen arteko ehungailuetara. Horrek, aho lehorrekin, bruxismoarekin (stimulanteen efektuen ondoriozko hortzen mugimenduak) eta jabetzealdietan izaten diren elikadura-defizitatekin bat eginda, progresiboki okerrago egiten du hortzei.
- Pisurik galtzea: estimulanteen erabilpenak sortutako gosearen murrizketa, drogen erabiltzen den bitartean janariaren ordez droga erosteko lehentasuna dela eta areagotu egiten da.
- Larruazaleko zurrungak (formikazioa): "kokaina basajaun"en taktila ilusioa, hau da, azal azpian intsektuak sentitzearen sentsazioa, kokainaren bidezko drogak erabiltzen dutenei gertatzen zaie maizago, bereziki crack-ek erabiltzen dutenei, intranasal kokainan baino, plasma maila altuagoko arretagatik. Hori dela eta, larruazaleko zurrungak eragindako lesioak kalte fisiko bat izan daitezke, baita errekuperazioan abisua ere.

1. 5 — Kontestua: Kokaina epidemiaren eraginak, farmakologiari dagokionez gain.

THE CENTURION — Konputazioak politika horrek egin zuenaren azalpen zehatza ematen du: zigorrak medikuntza ordezkatzen zuen.

"Crack kokaina epidemiaren inguruko kronika historikoak honako esaldia du: 'Drogak eragindako arazoei aurre egiteko politika batzuek crack-a zigortzea eragin zuten, kokaina zuriarekin alderatuta 100:1eko zigor-desberdintasunarekin; beltzak diren komunitateen kartzelaratu tasa desproportzionatua; tratamenduaren azpiegitura ez dagoela; zigorrak medikuntza ordezkatzen du."

Gidak ez du hori atal batetik bestera uzten. Atal guztietan dago, bere ondorioak krakeko epidemian parte hartu zuten pertsona guztien bizitzetan eragiten baititu: droga hori erabiltzen zutenek, espetxean zeuden senideak zituztenek, droga eta poliziaren erantzunaren eraginez desegindako komunitate batean hazi zirenek, edo "bost gramo krak = 500 gramo kokaina" legea zegoen sistema batean urteetan egon zirenek.

2010eko Justizia Arrazionalizatzeko Legeak desberdintasun hori 100:1etik 18:1era murriztu zuen. 2018ko Lehen Urrats Legeak hori atzerabidera egin zuen, batzuentzat. Bi legeek ez dute guztiz konpondu desberdintasunak eragindako kalteak. Crackeko krisiari erantzuteko sortutako justizia-sistema erantzunaren ondoriozko irizketak —erregistroak, bizileku mugatuak, enplegu mugatuak, familia harremanetan etenak, komunitate mailako trauma— ez dira pasatako gauza. Gaur egun ere, pertsona askoren bizitzan daude.

Recovery Kernel-en posizioa, argi eta zuzenean esanda: menpekotasuna garatu zen arrazoia biologia izan zen. Menpekotasun horren ondorioz, askok sufritutakoa politika batzuen erakutsia da. Biologiak medikuntza behar zuen. Politikak kartzelazioa aukeratu zuen. Crack kokaina erabiltzeko nahasketa garatzen duen pertsonak ez du huts egin. Haiei huts egiten zaie — farmakologia-geltoki batek, komunitate zapalduetan hedatzea ahalbordu egin zaien geltoki batek, eta erantzun batzuk, medikuntza delitu gisa tratatu zuten erantzun batek.

Eskema honetan, "errekuperazioa" droga hartzea gelditzea baino gehiago da. Droga eta horrek eragandako erantzunengatik konplikatu diren baldintzetan bizitza berreraikitzea da. Gida honek bi aspektu hauei egiten die erreferentzia.

2. Zure genomaren blueprint-a.

Crack kokainaren errekuperazioaren genoma-profila hautsakoko kokaiaren berdina da; hori dela eta, mekanismo farmakologikoa berdin delako. Compendiumeko hautsakoko kokaiaren gida honek genoma panelari buruzko xehetasun osoak eskaintzen ditu: COMT (Val/Val, lehentasuna), DAT1/SLC6A3, DRD2/ANKK1, SLC6A4, MTHFR, DRD4, BDNF, CYP3A4.

Atal honetan, gene horien interpretazio zehatza emen da kokaina erabiltzen denean, baina irabiatze bideak sudurrez hartzea baino erretze bidea duenean.

Kokaina erabiltzearekin lotutako genetikako azterketa zehatzak.

Gen	Crack-eko interpretazioa.	Eragin susperraldian.
COMT Val158Met	Val/Val (Gerraria) profilak hautsak eragindako zaurgarritasun nagusia da; kokaina zuriaren antzekoa. "Warrior" pertsonaren dopamina-maila baxua, hasiera batean, crack-ek sortzen duen estimulazio handiarekin kontrastatzen du eta horrek esperientzia are nabarmenago egiten du. "Warrior"-en garunak intentsitate handikoak bilatzen ditu eta crack hori eskaintzen du oso eraginkortasunez.	Guerrillaren errekuperazio arkitektura: dopamina natural eta intentsitate handikoak izan behar dira errekuperazioaren helburua. Intentsitate txikiko errekuperazio inguruneek ez dute guerrillaren interesa mantenduko. Hau ez da hobekien aukera bat, fisiologiako baldintza bat da.
DRD2 / ANKK1 Taq1A	A1 alela (D2 dentsitate txikitua) Val/Val COMT konbinazioarekin, "dual-deficit Warrior" profil bat sortzen da, eta crack horrek eraginkortasun handiz tratatzen du. D2 falta honek esan nahi du sariketako sistema beti "nahikoa ez" zela hasieratik. Gorputsa lehenengo aldia izan zen "egokia" sentitzen zuen unea.	The Brain Stack (UMP + DHA + CDP-Kolina) D1/D2 errezeptoreen goraketa sustatzeko da lehentasunean, profil bikoitzeko kasuetan. Errezeptoreen dentsitatea handitzea errekuperazioaren helburua da, dopamina aurrekariak ematen dituen osagarriekin batera.
DAT1 / SLC6A3 (10-errepikatutakoa)	Dopamina garraiatzailea da kokainaren mekanismoaren helburu nagusia; eta "crack"-ek erabilitako inhalazio-metodoak dopamina garraiatzailean kokaina pilatzen du, garraiatzaileak adaptatzeko aukera ematen baino lehen. DAT1eko 10 errepiketak (DAT adierazpen altua)	DAT1eko 10 errepeta duen ADHDaren lotura berezia da, batez ere, kokaina erabiltzeari uzteko prozesuan. Kokainak ematen zuen garbiketako sentimenduak ADHDren auto-medikazio bat izan ohaldeke. Erabilerari utzi eta goizago ADHDren balorazioa egiteak

	dopaminaren oinarrizko garapena azkartzen dute; horrek "crack"-ek sortutako blokeoa are gehiago nabarritu egiten du, oinarri-mailaarekiko.	zehazten lagun dezake non-stimulagarriekin tratatzen den benetako osasun arazo baten existentzia.
MTHFR	MTHFR aldaketek dopamina sintesisaren eraginkortasuna eragiten dute. Crack erabiltzen duten pertsonengan, MTHFRren arazoak zailtasun metabolikoak eragin dezake; horrela, "rush" bat sentitzen da, eta hori dopaminarik ez dagoelako gertatzen da. Metilazioa hobetzeko tratamenduak modu seguruagoan lagundu dezake arazoa konpontzen.	5-MTHF askor bat da kokaina erabiltzeari utzi eta errekuperazioan, MTHFR aldaketak dituzten pertsonentzat, zeren zuzenean konpontzen du kokainak konpensatzen zuen sintesi-d defizita. Hau izan daiteke osagarri bakarrarena eragin handiena duenari dagokionez.
BDNF Val66Met	Crack kokainaren dopaminaren piko altuak prefrontal kortexeko BDNFren supresio handiagoa eragiten dute, dosi total berdineko intranasal kokoina baino, crack-en administrazio moduak piko intentsiboago bat sortzen duelako, eta horrek supresio handiagoa eragiten du. COMT garraiolariak BDNF oinarrizko maila txikiagoarekin dituztenek konposatuaren supresio handiagoa jasaten dute.	Ariketa ez da negoziagarria, kokaina erabiltzaren ondorioen osasunari laguntzeko. Kokainaren erabilera utzi ondoko buruko zurruntasuna, erabakiak hartzeko zailtasunak eta impulsiboak, prefrontal kortexeko konponbidea BDNF bidez sustatzeko eskatzen dute. Ariketa da BDNF-k sortzea areagotu dezakeen gauza azkarrena. Hasi zaitez berehala.
CYP3A4 eta CYP2D6.	Kokaina erretzeak dosi bat ematen du, eta horrek batez ere lehenengo pasako metabolismoa saihesten du — gibelek ez dute filtratzen hasiera-efektua, botika arin-arterietara iristen baitzen, berrizikusketa bidetik. CYP3A4 enzimak kokaina metabolizatzen du banaketa arterial horren ondoren, baina efektu farmakologiko hasierakoa ia erabat metabolismo aurrekoa da.	Hala esan daitekeenez, CYP3A4 inhibitzaileek (fluconazolak, grapefruitak, antibiotzi batzuek) crack-en efektuen iraupena eragiten dute, hasierako estimulazioaren intentsitatea baino gehiago. Horrela, estimulazioa gertatzen da gibeleko metabolismoa abiatu aurretik. Botika-interakzioak garrantzitsuak dira oraindik ere, baina profil aldatua dute nasa bidez hartutako kokaina kasuan bezala.

Fenotipifikazioa, drogen erabileraren testuinguruan.

- Crackeko esperientzia lehenengo aldian dena ondo zela sentitzearen antzekoa izan zen: intentsitatea, bizitasuna, seinale osoa? → "Classic Warrior" COMT + DRD2 A1 profil falta bikoitza. Errekuperazioaren arkitekturaren oinarri biologikoa argi da.
- Kontzentrazio edo produktibitate handiagoa lortzeko, kokaina erabili al zen droga-menpekotasuna areagotzerakoan? → DAT1 10-eko errepeta + DRD4 7-

eko errepeta ADHD profila. ADHDren ebaluazioa lehentasun bat da errekuperazioan.

- Kokaina eragindako "crash"-a beste estimulante batzuek eragindakoak baino intentsiboagoa al da? Hau gailuaren erreakzio-denboraren (Recovery Kernel) ondorio zuzena da, piko altuagoek "crash" handiagoak eragiten baitituzte. Proportzionalitatea espero den arren.
- Erabiler handiarekin lotutako arnas-sintomarik nabarmena izan al zen - kroniko irabika, arnasa eten, odol jaurtitzea? → Pulmonen ebaluazioa mediku-lehentasuna da, pasatako denbora edozein dela.
- Zerrendu zure familiaren kardiobako gaixotasunen historia eta droga horien erabilera intentsibo batzuk alditik? → Kardiobako ebaluazioa egokia da, elektrokardiograma (ECG) eta kardio-entzimaketa probarekin, batez ere, erabilera garaian kardiobako sintomarik agertzen bazen.

3. Atala — Erortzea: Estimulanteen kategoriako dopamina-maila txarrena.

LA ZENTURIOA — Pikoaren proportzioan — eta pikoak guztizkoa izan zen.

Kokaina-crackeko abstinentzia -- zehazki, erabilera intentsiboaren ostean etortzen den "crash"a -- estimulanteen kategoriako dopamin maila baxuenak eta larrienak izaten ditu. Printzipioa farmakinetikoetan dago: dopaminaren pikuaren altuera crash-aren sakontasuna zehazten du, hartzaileek blokeoa gainditzen dutenean.

Crack-eko gailurra beste edozein kokaina administrazio bide baino altuena da. Erortzea, beraz, oso sakona izaten da. Gau guztian asko erabili duen pertsonak "behera" bezala ezagutzen den egoera bat jasan ohi du crack kulturan, eta hori kalitatean kokainaren ondorengo efektuetatik desberdina da. Depresioa oso handia da. Plazerra sentitzeako gaitasuna guztiz galtzen da. Piparako desirra berehala eta gainerasoa izaten da. Gainera, kardiobaskular sistema asko azpiratzeak, janariarik ez hartzeak, lo ezin egiteak eta sistema nerbioso sinpatikoaren etengabeko estimulazioak guztion artean areagotu egiten dute egoera.

3.1 — Jatetakoari osteako erortzearen denboraldi-plana.

Fase.	Biologia.	Esperientzia.	Zer egin behar da?
Lehenengo fasea (0-4 ordu):	Dopamina eta norepinefrina guztietan agortuta daude, askapen gune guztietan; D2 errezeptoreak gutxitu egin dira gehienez; jaurtiketa batek eragindako kardiobaskular-eraso iraunkorraren ondorioz, sistema nerbio simpatikoak aldi baterako nekeza du.	Atsedena handia, depresio sakona, piperako desirak nabarmenak, paranoia posible, gorputzeko dardarrak, jakesa, aurpegiko tentsioa, gose izugarria edo apetituaren falta total, ezintasuna edonolako plazera sentitzeko.	Kausa, gehienetan, erori izanak ez du arriskutsu egiten medikuntzari dagokionez; baina, edulaketa batek sortutako kardiovaskular estresa izan daiteke problema. Batzordeko min edo arnas-sintomarik badago: 112 deitu lehenengo gauza bezala. Bestela: Protokolo 01. Amaitu. Ur hartu. Jan ahal bada, jan. Erabili ez.
Hipernozia fasea (4-24 orduak).	Fisikoak sistema konpontzeko denbora behar du. Lo hartzea ezin da aldeztu; dopamina berrsortzearen eta glikogenoen berreskuratzearen mekanismo nagusia	Lo egin behar den atsedenaren intentsitate handua. Lo erraz ez zaitzateke, nahiz eta erabiltzea desiratzen duzun arren. Oso biziak edo suminkorrak diren	Lo. Hau ez da hutsartea. Honek fisiologia da. Compendiak hau esaten du estimulanteen eraginetik datorrenean: "sistema energia txikiko moduan dago". Soinu-protokoloa 60–80 BPMkoa da, testura beroekin — estimuluarekin

	baita, jaurtiketa ostean.	ametsak. Orduan esnatzean, oso nekea sentitzen da.	ez zaio kontra egiten.
Haurraren arriskuko aldia (2-7 egunetan).	DRD2 errezeptoreak berreskuratzen hasiak dira, baina oraindik nabarmen gutxiagotasunetan daude. Dopaamina maila oinarrizko mailatik beheago dago. BDNF jaitsi egiten da. "Crack" erabiltzearekin lotutako edozein ingurune-elementu "rush"-aren oroimena oso intentsitatez eragiten du.	Berehalako erorketa baino hobea, baina oraindik ere oso desinteresatzailea. Mundua grisa da. Ezer ez da interesgarria. Pipak oso argi gogoratzen dira. Gizarte isolamendua ohikoa da. Loa nahasi egiten da. Desioak aldizka eta intentsitate handuan agertzen dira.	Osasun protokolo osoa hasten da. Ariketa hasiko da, are gutxi batzuk badaude ere. Ingurunea aldatzea da portaeraren aldaketa garrantzitsuena une honetan. Kendu edo saihestu hautsarekin lotutako edonork. Jarri harremanetan zure laguntza-taldearekin.
1-4 asteak (errekuperazio motel bat).	D2 errezeptoreen dentsitatea nabaritzen ari da hobetzen. Dopamina sintesi-ahalmena berreskuratzen ari da. BDNF ariketa eta estimulazio berriari erantzuten ari da. Serotonina SERT osagaietik suspertzen ari da.	Hobekuntza pausagabea, egunero nabarmen aldatzen dena. Kokaina erabiltzeko desioak pizten dituzten elementuak —soinuak, lekuak, pertsonak, usainak— intentsitate eta abiadura handiak ditu. Erabilera batek eragindako bizitasunaren oroitzapenak elementuengatik eraginda daude, eta horiek erabilerarekin ez dagozkion arloetara jo dezakete.	PAWS (abstinentzia sindromearen sintomak) kudeatzea da zeregin nagusia. Dokumentatu desio bakoitza, eta horrekin lotutako eragilea. Perturbauntza protokoloa bete behar duzu beti. Eraiki saritasun naturaleko sistema — hori da "pipe"-tik (drogak erabiltze) lortzen denaren alternativa iraunkorra bakarra.
Hilabeteak 1-12.	Dopamina eta serotonina sistemen susperraldi nabarmena. DRD2 eremuetan hobekuntza esanguratsua. Aitzindutako jardararekin, BDNF mailak oinarrizko mailara iritsi dira edo hurbildu dira.	Aldizka etengabe agertzen diren desioak, batez ere kanpoko estimuluengatik eragota. Benetako plazera pixkanaka itzuliko da. Motibazioa hobetzen ari da. Pertsonaia definitzeko prozesua	6. ataleko arkitektura natural eta intentsiboak gero eta erabilgarriago eta eraginkorrago bilakatzen dira. "Gerrariako" garunak bere beharrak betetzen ari dira, bere bideetan.

	Kognizioaren funtzioa berreskuratzen ari da.	hasi da.	

3.2 — Ebaluazio medikoa errekuperazio goiztiarrean.

Kokatzaileak erabiltzearen errekuntza prozesua beste batzuekin alderatuta, kokaina-crack bertsioa erabiltzearen errekuntza prozesuan ebaluazio mediko zehatzak behar dira, metabolismo eta kardiobaskularraren ebaluazio estandarra baino gehiago, administrazio-bideari dagokionez:

- Arinbide-funtsen probak (espirometria): pulmoneko edukiera eta erretxintsuaren bidezko arindu-kaltearen maila neurtzen ditu. Oinarrizko datuak ezartzen ditu. Kalteen bat zailerako gelditzearekin alderagarri da; kalteen hedadura ulertzeak motibatzen du eta errekuperazioan laguntzen.
- Thoraxeko erradiografia edo tomografia: arnas sintomak agertzen badira, irudiak errepikako lesio pulmonarrak, pneumotoraxa edo aldaketa pulmonar kronikoak dauden ala ez ikusteko erabiltzen dira.
- Kardiologiaren ebaluazioa: elektrokardiograma (ECG) arritmia edo iskemiaren froga egokitzeko; odol-presioaren balorazioa. Ekokardiograma egin behar da, erabilera batean minbizi-sintoma batzuk agertzen badira.
- Levamisolaren balorazioa (analisi odol osokoak): levamisolez kutsatutako kokainaren erabilera dela eta agranulozitosis arriskua, kokaina gida batean deskribatu bezala, crack-ean ere dago. Crack egiteko erabiltzen den hautsakoko kokainan ere badago kontaminazio hori.
- Hozketa: kokaina erabiltzeagatik eragandako kalteak askotan larriak izaten dira eta hortzazko azterketa bat behar dute. Hozketa-zerbitzuetara iristeko aukera falta da kokainaren mendekotasunetik zaintzen duten pertsona askorentzat; komunitateko osasun klinikak eta odontologiako fakultateek kostu txikiagoko alternatibak eskaintzen dituzte.
- Elikadura-azterketa: jaramollak ohikoan elikaduraren aldeko arreta falta handiak eragiten ditu. Magnesioa, sinkoa, B bitaminak eta proteinak dira lehentasunean dauden osagaiak.

4. Atala — Bizi-errekonstrukzioa

Crack kokainaren birrekonstrukzio biologikorako protokola, kokaina gida bateko protokola da — erretze bidez hartzen denean agertzen diren arinen ondorioz egindako aldaketekin. Erortzea sakonagoa eta osotasun handiagoko arautasuna dela eta, osagarri berdinak erabiltzea komenigarria da, baina horrek esan nahi duenez, errekuperazio-denborak luzeago izan daitezkeela eta arnas-sistema babestu behar duela.

4.1 — Metilazio Fundazioa.

Crackeko gida

Cracka erabiltzeak arrisku larriak ditu. Kokaina gehitu egiten da, eta horrek erabilpenaren intentsitatea areagotu egiten du. Ondorioz, gorputzak kokainari bizkorrago erreakzionatzen du, eta horrek oso kalte-emaileak izan daitezke.

Kokaina erabiltzen duten pertsonak esperientza hauek izan ditzakete:

* Bihotz-atalak
* Deskontroloa
* Izurria
* Paranoia
* Depresioa
* Suizidioa

Crackeko erabilera kronikoak osasunari kalte larriak eragin ditzake, besteak beste:

* Arritmia
* Infekzioak
* Urtxintxoen hondura
* Gaixotasun mentalak

Kokaina erabiltzen duten pertsonek laguntza eskatzea ezinbestekoa da. Badago laguntza erabilgarri, eta ez dago mediku-laguntza jasotzea porrot bat dela.

Laguntza lortzeko, jar zaitez harremanetan hauekin:

* Findahelpline: findahelpline.com
* Kokainaren adikzioari buruzko informazio gehiago eskuragarri dago hemen: [link]

Crackeko erabilera ez da inoiz onurazkoa izango. Laguntza eskatzea ezinbestekoa da.

Osagarria.	Dosi.	Denbora.	Kokaina erabiltzen duten

			pertsonentzako oharrak: *** Kokainaren erabilera arriskutsua da eta osasunari kalteak eragin ditzake.** *** Kokainaren erabilera mendekotasuna sor dezake.** *** Kokainaren erabilera dela-eta, antsietatea, depresioa eta paranoia sentitzen badituzu, medikuari jo behar duzu.** *** Kokaina erabiltzen ari bazara eta uztea erabaki baduzu, laguntza profesionala eskatzea komenigarria da.** **Kokaina erabiltzen duten pertsonentzako baliabideak:** *** findahelpline.com** *** Naloxone**
5-MTHF (L-metilfolato).	400-1000 mcg eguneko dosi.	Goizaldea janariarekin.	Dopamina, serotonina eta norepinefrinaren sintesiari buruzko tresna bera da kokaina hautsaren kasuan ere. Crack-ek eragindako adiktzioan, MTHFR aldaketak ere garrantzitsuak dira ehuneko arnas-sistema berreratzeko. Folatoarekiko dependentzia duen zelula birziklatzeak pulmongo azalera berreraikitzen du crack-aren esposizioaren ondoren, eta hori metilazio egokiarekin lagunduta dago. 5-MTHF bi helburu berdinetan laguntzen du.
Metilkobalamina (B12).	1000–2000 mcg sublingual.	Egun on.	Kokaina erabiltzearen gauek, elikadura txarreko aldiei eragiten dute. B12 falta neuronalen suspertzeko prozesua zaildu dezake. Metilkobalamina sublingualeak, digestio-aparatuko arazoak saihesten ditu, kokaina erabiltzearen garaian agertzen diren elikadura-ariketak direla eta.
P5P (aktibo den B6).	25–50 mg	Egun on.	Hiru monoamina sintesi bideetako ko-faktorea. "Crack" gehiegiz erabiltzeak eragindako hirukoa - dopamina, serotonina eta norepinefrinaren aldi bereko

			gutxiketa - P5P-dependent enzimetan gehienezko eskaera jartzen du. Piridoxal-5-fosfato forma bakarrik erabili.
Glizinato magnesikoa.	400-600 mg elementuetan.	Goizean eta arratsaldean.	Crack kokaina magnesio maila nabarmen murrizten du, metabolismoaren eta sistema sinpatikoaren mekanismoen bidez. Gainera, magnesioak kardiovaskular hiper-erreakzioa murriztu egiten du — garrantzitsua da hori, crack erabiltzearekin lotutako arriskuei dagokienez. Erabiliz gero, errekuperazioaren lehen egunean hasi.
Zinkoa	20-30 mg eguneko dosi.	Afari.	Dopamina sintesia eta immunitate funtzioaren laguntza. Kokaina gehiegiz erabiltzealdiak, oinarri nutrizionala guztiz ezabatzea dakar; sinka mineralen artean lehena galtzen da. Gainera, kokainari lotutako arnas-lesioen ondorengo errekuperazioan garrantzitsuak diren immunitate funtzioak ere laguntzen ditu.

4.2 — Dopataminaren berreraikuntza — Lehentasuneko errekuperazio helburua.

Kokaina erabiltzen duten pertsonak, hau kontuan izan:

* Kokainaren eraginak norbaitengan zein den ez dago argi.
* Kokaina oso arriskutsua da.
* Kokaina erabiltzeak bizitza galtzea ekar dezake.
* Kokaina erabiltzen baduzu, lagun batzuk deitu behar dituzte mediku laguntza. Mediku laguntza eskatzea ez da porrota.

Kokainaren eraginak:

* Goragalea
* Izurria
* Arreta-galera
* Loa
* Bihotz-atalaseak
* Ustealdiak
* Delirioa
* Kokaina gehiegi hartzeak heriotza ekar dezake.

Kokainaren arriskuak:

* Kokaina adikzioa eragin dezake.
* Kokaina erabiltzen duten pertsonak, beste droga batzuk ere erabili ditzakete.
* Kokaina erabiltzen duten pertsonek, arazoak izan ditzakete lanean, ikastetxean eta familiarekin.
* Kokaina erabiltzen duten pertsonek, delituak egin dezakete.

Kokainari aurre egiteko:

* Lagun batzuk deitu behar dituzte mediku laguntza. Mediku laguntza eskatzea ez da porrota.
* Kokaina erabiltzeari utzi.
* Kokaina erabiltzeari uzten baduzu, laguntza profesionala lortu.
* Kokaina erabiltzen baduzu, zure burua eta beste batzuk babestu.

Kokainari buruzko informazio gehiago:

* [findahelpline.com]

- L-Tirosina (500–2000 mg, goizean, proteinekin batera hartu gabe): dopaminaren aurrekaria. "Warrior" garainen berreraikuntza zentralaren euskarria. 500 mg-ko dosi batekin hasi eta erantzunaren eta tolerantziaren arabera doitu.
- Mucuna pruriens (100–300 mg L-DOPA kantitate baliokidea, goizean): L-DOPA naturala. Tirosinatik zuzenagoa eta azkarra da. Mucuna edo tirosina bakarrik hautatu, biak ez, dosi maximoan.
- Brain Stack - Uridina (250-500 mg) + DHA (1 g) + CDP-Kolina (250 mg): D1/D2 errezeptoreen dentsitatearen hobekuntza. Estruktura mailako errekuperazioaren helburua da, errezeptoreen dentsitatea berrezarri behar duena, droga gehiegiz erabili ondoren suntsitutakoa. Hau asteetan edo hilabeteetan irauten du. Egin lehen egunean.
- NAC (600–1800mg eguneko dosi, zatituta, janarekin): glutamatoaren homeostasia nucleus accumbensen. Kokaina erabilerari buruzko hainbat ikerketa kliniko daude. Hasi agin. NACen eraginkortasuna beste osagarri guztien artean handiena da, eta horrek desioak murrizten ditu.
- Rhodiola rosea (300–600 mg, goizean): dopamina erregulazioa; adaptogeno; nekearen kontrakoa. 2. asteatik 8. astera arte, batez ere neke handia denean, baina aurrekariak bakarrik ez direnean nahikoa.

4.3 — Serotonina berreraikuntza — SERT osagaia.

Crack kokainaren SERT blokeoak serotonina agortzen du, dopamina bezala, eta hau da hautsakoko kokaingo efektuen bigarren berreraikuntza helburua. Crack-en eragin lehenetsiak ematen duen gizarte-erosotasun eta konfiantzak serotonergiko osagai bat zuen, eta hori ez dago errekuperazioan.

- 5-HTP (50–150 mg, arratsaldean): serotoninaren aurrekaria. Umore eta lo onduko ditu aldi berean. EZ nahastu SSRIekin.
- Inositola (4–12g, zatituta, dosia egokitu): serotonina hartzaileen sentikortasuna erregulatzen du. Antsietatea murrizten du, eta OCD eta elementu konpultsiboetan froga dago; hori garrantzitsua da crack-aren desio konpultsiboa duten arketkturarentzat.
- Omega-3, EPA kantitate handiarekin (egunean 2-4 gramo): EPA, umore onarentzat; DHA, mintzaren malgutasunerako eta errezeptorren funtziorako. Hasi agin berehala.

4.4 — Pulmonar errekuperazio laguntza.

THE CENTURION — Argiak xurgatu zituen kolpe guztiak, eta orain argiekin ere egin behar da.

Crack-aren eraginetako arinen susperraldiak laguntza zehatz batzuk behar ditu, kokaina erabiltzearen ohiko protokoloaz gain. Arina da crack-en toxikotasunaren helburu nagusia; sudurrarekin (kokaina hautsak) edo besoetako zainekin (kokaina injektatzea) gertatzen denaren aldean, arinak zuzenean xaboratzen du droga hori.

Osagarria	Dosi.	Denbora.	Pulmonar errekuperazioari buruzko oharrak.
NAC (aipatua, arnas-apopiloetan arreta jarriz).	600-1800 mg eguneko dosi.	Goizean eta arratsaldean.	NAC batezko mukolito bat da; arnas-bideetan dutza zirkula, eta kronikoki loditzen den mukoaren geruza hori murriztu egiten du, crack-a erortzeak sortzen duen moduan. Hauen gain, NAC-k beste mekanismo pulmonar batzuk ditu, glutamate-aren oreka hobetzeko eta desioa murrizteko. Bi funtzio hauek aldi berean garrantzitsuak dira crack-tik suspertzeko.
Bitamina C	1000-2000 mg eguneko dosi.	Goizean eta eguerdian.	Pulmonar ehuna birreformatzeko zuzeneko eraginak duen antioxidatzailea. Kokaina-tximista erabiltzeak estres oxidatzaile handia sortzen du pulmonar ehunean; C bitaminak antioxidatzaile babesa eskaintzen du zuzenean eta alveoloen hormetan dagoen konexio-ehuna berreratzeko laguntzen du. Gainera, kokainaren eraginezko arin-gaixotasuneko minbiziaren osagai bat murriztu egiten du.

E bitamina (tokoferol mistoak).	400 IU	Janariarekin, goizean.	Gantzetan disolbatzen diren antioksidatzaileak, hauen helburua arinen zelula-membranek olioen oxidazioagatik jasaten duten kaletik babestea da, crack erreketa produktuengatik eragindakoa. Tokoferolen nahasketek alfa-tokoferol bakar batek baino estaldura zabalagoa eskaintzen dute.
Quercetina.	500-1000 mg eguneko dosi.	Egun on.	Erabilgarritasun antiinflamatorioa duen flavonoidea, eta errespirazio mukosaren babesa eta bronkioen muscularraren laguntza frogatua duena. Kroniko bronkitiseko sintomen kasuan oso garrantzitsua da, batez ere crack-ak erabiltzeagatik agertzen direnak. Gainera, zink-ioforo lehoi arinak ditu, eta horrek sinkaren sistema immunitarioari ematen dion laguntza areagotzen du.
Sagarraren narrizko garbiketa.	Egunero erabiltzea.	Egun on.	Crack-en bide nagusia arinbidea izan arren, goiko errepisuko sistema errepiketa ere gertatzen da. Ahozaineko ur gaziarekin egunero garbitzea (NeilMed edo "neti pot" batekin) goiko bideko mukosaren susperraldia laguntzen du eta crack-ak uzten duen hondakinak kentzen ditu ahotik eta hortzartegietatik.

Arinoko rehabilitazioa: probetan erabilgarritasun nabarmena gutxitu bada, arinoko rehabilitazio formala -- ariketa respiratorio gidatuak, aerobiko prestakuntza -- funtzionaltasuna hobetzen du eta errekuperazioa laguntzen. Ospitaleetako pneumologia sailetan eta komunitateko osasun programen bidez eskuragarri dago.

4. 5 — Loaren berreraikuntza drogen erabileraren testuinguruan.

Kokaina gehiegiz erabiltzeak lo gabeko kasu larriak eragiten ditu, beste kokainaren erabilera patroi guztietan gertatzen den baino gehiago. Bingeetan, 24-48 orduko garai luzeetan ez dago lo egiten, eta horren ondoren, oso sakonak diren loaldiak izaten dira (hipersomnia), zirkadianoko erritmoa oso kaltetu egiten duena. Loaren

protokoloa kokainari buruzko gidak deskribatzen duen berdina da, baina aipatu behar da konponbidean denbora gehiago behar dela, kalteak hain sakonak direlako.

- Melatonina: 0,5–1 mg azpianetik, lo egin behar den orduaren aurrean 30 minutu. Erritmo zirkadiakoa berrizartzea.
- Magniesio glizinatoa: 400 mg, arratsaldean. GABAren laguntza; antsietatea murriztea loaren hasierako fasean.
- Glizina: 3-5 g, oheirako 30 minutura. Gorputzaren barneko tenperatura jaitsiera.
- 5-HTP: 50 mg arratsaldean. Serotonina-melatonina bihurtzea.
- Epitalon (peptidoa — medikuaren azalpena): pinealen bide eta zirkadianismoaren normalizazioa — oso garrantzitsua, batez ere, kokaina erabiltzeak eragindako zirkadianismo-nahaste handiak direlako.

Stimulanteen eraginkortasun galera ondoko soinua lo egiteko: delta binaural erritmoak (0,5–4 Hz); 60–70 BPM gehienez; giroa, dronoa eta soinu akustiko beroak. Ez dago dinamika batzuk bat-batean. Bolumen txiki batean. Crack-erako osagarria: musika batekin saihestu erritmo handiak edo tenporaldia aldaketak — horiek eraginkortasun galera ondoko zirkuituak aktibatzen dituzte, eta crack-ek prestatuta daude.

4.6 — Peptidoen euskarri geruza.

Peptido.	Zergatik da garrantzitsua kokaina-ondasunen erabilera utzi eta sendatzeko prozesuan?	Denbora.	Notazioak.
BPC-157	Dopamina eta serotonina sistemaren modulazioa (hiru errezeptoreen erabilera kontrolatzea); heste-garun ardatzaren konponketa, elikadura falta dela eta; pulmonen ehunen konponketako efektuak, animalia modeloetan errespirazio lesioak eragindakoetan dokumentatuak; neuroprotezio.	Lehen eguna, uztearen ondoren — egunero.	BPC-157ren ehuneko pulmonarrak konpontzeko propietateek bereziki garrantzi handiagoa egiten dute kokaina erabiliz gero, barneko narriaz gain, baino kokaina sudurrez hartzen denean. Hausturekin eta ehunak konpontzearekin lotutako efektu dokumentatuek lagundu dezakete crack-ek kaltetuak diren arinen mukosaren errekuperazioan. Aho bidez hartzea egokia da.
Semax.	BDNFren goraketa: kokaina erabiltzearen eraginetako dopamina-fluxu handiagoak	Lehen asteaztik aurrera.	Crack bakoitzeko eragindako kognizio-nahasteak—impulsibitatea, memoria laburreko arazoak,

	prefrontal aldiriko BDNFren supresio larriagoa eragiten du, nasa bidez hartutako kokainarekin alderatuta. Semaxek duen BDNF estimulatzeko efektuak zuzenean arazo hori konpontzen du. Kognizioaren hobekuntza; dopamina eta serotonina modulazioa.		planifikazio konplexuarekin zailtasunak—prefrontal BDNFren supresioa islatzen du. Semax eta ariketa batera erabiltzeak efektu gehigarriak ditu BDNFri dagokionez. Konbinazio hori da crack bakoitzetik osatzen den prozesuan kognizioari buruzko errendimendu onenak ematen dituen metodo efizienteena. Intranasal bidez hartzen da.
Selank	GABA eta serotonina erregulazioa; ez-mendekotasuneko ansiolitiko; krakak sortzen duen norepinefrinaren goraldiaren ondoriozko hipervigilantzia eta paranoia murriztu egiten ditu, eta hori errekuperazio goiztiarrean ere mantendu daiteke.	1-8 asteetan, behar duzunean.	Kokainaren eraginetako paranoia (susmoa, hiperbizia eta antsietatea, kokaina handiak irabiatzeak eragota) antsietate-arrasto gisa iraun dezake errekuperazio goiztiarrean, batez ere lehen asteetan norepinefrina sistema normalizatzen den arte. Selank hori tratatzen du, mendekotasunik ez dagoenean.
Epitalon.	Zirkadianoko normalizazioa; loaren arkitektura; telomeren babesa — kokainaren gehiegitasunak eragindako muturreko lo gabekoak telomeren laburtzea eragiten du, kortisol bidezkoa den mekanismoen bitartez.	Asteak 1-4.	Crackeko erabilpenaren zikloetan, eguneko erritmoak jasaten duen kaltea estimulanteen erabileraren artean nabarmenena da. Epitalon zuzenean pinealen bideari eta eguneko erritmoen berreginduari laguntzen dio.

5. Atala — Kokaina desioa — Ulertzea eta etenaldia.

THE CENTURION — Estimulanteen kategoriako desio handiena eta abuzkorrena.

Crack kokainaren desioak ezaugarri jakin batzuk dituzte, eta horiek ere bereizten dituzte hauts kokainaren desioetatik. Azkarrak dira: milisegundotan eragiten dute, garunak "pipa"rekin lotutako seinaleekin. Zehatzak dira: ez dira dopaminaren oroimen orokor bat, baizik eta esperientzia bizkorraren aurrerapen zehatz baten iragarpen. Eta kalitate fisiko jakin batzuk dituzte: aurkako sentimenduak, beroaren olatuak eta ia-zatxua, garuna sentsazioa aurrez antolatzen duenean gertatzen dena.

Konpiluko printzipioa zuzenean aplikatzen da: "nire amigdala baldutasuneko desiorako seinale bat sortzen ari da." Izendatu hori zehaztasunez klinikoan. Burmuinak aurrikusten duen poza dopaminaren gertakizuna da – neurri daitekeen fenomeno neurologiko zehatza. Desioa iragarpen bat da. Interrupcioak kontra-iragarpen bat eskaintzen du lehenengo iragarpena amaitu baino lehen.

Kokaina erabiltzera eragiten duten faktoreak.

Trigger.	Zergatik da hain indartsu?	Eutsiera.
Hodia bertsoa (edo antzeko objektu bat).	Hodia zuzenki eragin handiena duen seinale da; zoruak eragiten zuen esperientzia baino lehen agertzen zen objektua baitzen. Hodi bat ikustea, edo zilindro itxurako kristalezko edo metaleko beste edozein objektu, "gorputsa estimulatzeko" iragarpenari intentsitate handuan eragiten du, zuzeneko bisual seinale bidez.	Ingurunearen berritzeak (Protokoloa 05) elementu hori etxe-ingurunetik guztiz kentzen du. Etxebatzaile: begirada eta ingurunea aldatzea berehala. Elementu horrekin ez zaitez har. Fisikoki alde egin, prozesu kognitiboak hasi aurretik.
Sagarraren soinua.	Entzumena erabiliz: zigarragailu baten klik soinu zehatza mila aldiz lotu zen estimulua jasotzen den une hori baino segundu batzuk lehenago. Soinu honek estimuluaren iragarpenari botere handia ematen dio, ikus-seinaleek bezala, eta eguneroko bizitza guztian entzuten da (zigarradunak, kandilak, sukaldeak).	Honi heltzea ezinezkoa da; suzirituak edonora daude. Erantzuna: izena eman berehala ("soin horrek desio bat eragin du"), 4-7-8 arnasketa egin berehala, eta iturritik urrun egon. Entzumenduz sortutako desiorak azkar suartzen dira eta azkar desagertzen dira; garrantzitsua da erantzutea areagotzea baino lehen.

Sagarraren usaina.	Odorraren oroimena sentimen moduetako bat da, eta oso indartsua da; usainak kortexa bypassatzen du eta zuzenean sistema limikoetara proiektatzen da, non desioaren oroimena gordetzen den. Edozein usain-mota -- zigarretekoa, suak edo iratsetakoa-- crackeko desiorik eragin dezake, kondizionamendu intermodal bidez.	Ahal bada, usainetik urrundu. Eragilea identifikatu. 4-7-8 teknikaren jarraibideak bete. L-theanine 200mg hartu. Laguntza saiarekin harremanetan egon. Dokumentazioan, "fantasma usainak" errekuperazio fenomeno gisa agertzen dira; batzuetan, usaina kanpoko iturritik ez, oroimenetik dator. Protokolo berbera jarraitu.
Eskinariak, eraikinak, auzoak.	Kokapeneko baldintzak crack-en eragin handienetakoa da eta gutxiena saihesteko aukera ematen duena. Crack lortu edo erabiltzen zen kondero, eraikin, kale edo auzo zehatza desioa pizten du, kokapen geografiko zehatz batekin.	Protokoloa 05 (ingurunearen berritzea) geografiak aintzat hartu behar du. Crackeko adiktutza batzuek beraien bizileku aldatzea behar dute, erantzule izateko; hau ez da beti posible, baina, posible denean, hori da eskuragarri dagoen artean eragin handiena duen interbentzioetako bat. Bizilekua aldatzea ezinezkoa denean: ibilbide-planifikazioa dela borondatezko drogak erabiltzen diren arriskutsuenetako tokiak ekiditeko, kalte-redukzioko ikuspegia da.
Dirua eskutan, bereziki zenbateko zehatzak.	Kokaina erosteko prozesua honako sekuentzia bat du: diru eskuragarri → erosketa → pipa → estimulazioa. Diruak bera, bere buruz, kondizionamendu bat sortzen du, eta horrek aurrerapenezko sekuentzia bat eragiten du. Kokaina erosteko zenbateko jakin batekin lotutako diru-mota zehatzek kondizionamendu indartsuena dute.	Automatizazio bidezko faktura ordainketak eta zuzeneko gordailuak, erabilitako diruaren mugiketa-murrizketarekin, dirua maneatzea murriztuko du errekuperazio goiztiarrean. Dirua eskuragarri badago eta desioa piztu egiten bada: berehala jarri dirua beste tokira, etenaldiko protokoloa bete, laguntza saiora deitu. Ez zaitez horniketaren iturririk hurbil diruarekin errekuperazio goiztiarrean.
Krusketako egoera bertsoa — erortzearen une sakonena.	Krisiari behealdea – anhedonia guztiz sakona, depresio handiena – hori da piperra hartzeko irrikak gehien nabarritu oherenean izaten dugun unea. Garainen erantzuna "hau ezinezkoa da" sentimenduari aurre egiteko duen modurik azkarrena da: pipera.	Hau arriskua handieneko desioaren egoera da eta erantzun sendoena behar du. Laguntza medikoa harremanetan jarri krisi larria bada. Laguntzaile bat zurekin egon krisiaren unean, ahal baldin baduzu. 988ko krisi-lerroan laguntza dago eskuragarri. Osagaien multzoak

		euskarri biologikoak eskaintzen ditu. Compendiumeko Protokolo 01 egoera honetarako sortu zen.

CRACKAREN DESIRAREN ETENALDIA — 5 MINUTUKO PROTOKOLOA.

1. LEHENDAKORREAN, PENTZATU ONDO GABEKOA. Lehenik eta behin, zure ingurunea eta posizioa aldatu. Ustezko desioa eragin duenaren ondoren, beste pauso batzuk hartu aurretik, urrun egon. Desioak ingurune jakin batean gertatzen da. Ingurune horretatik aldendu zaitez.
2. INTZIDENTZA FISIKO INTENSUA. Kokaina desioak gehieneko intentsitatean eragiten du — intentsitate maximoa duten kontra-seinalea behar da. Korrika, jauzi, ariketa gorputz-pisukoak, aurpegian ura, edo horrelako sentimendu fisikoko esperientzia indartsu bat sortzen duen edonurikoa. Aukera ez dago. Ez oso zaila. Nahitaezkoa.
3. 4-7-8 ARNASKETA — SEI ZIKLO. Intentsitate handiko estimulua jasan duen "gerrariako" garainen, nerbio vagala aktibatzea beharrezkoa da. Sei ziklo, lau ez. Ziklo gehigarriek garrantzitsuak dira drogen desioaren intentsitatea murrizteko.
4. IZEN EMAN KLINIKAMENTE. Esan altipuskatzen edo idatzi: "Nire dopamina iragurtasun zirkuitua aktibatuta dago [zein estimulu]. Honek desioaren siniala da, agindu bat ez". Compendiumeko zehaztasun lengoaia printzipioa: mekanismoari izena emateak mitoak eten egiten ditu. Desioa ez da telefonoa deitzea. Amygdala batek predikzio bat sortzen du. Predikzio hori eten daiteke.
5. NAC eta tirosina hartu. Glutamatoaren homeostasia (NAC) eta dopaminaren aurrekaria (tirosina) neurorikimiko premiazko arazoa konpontzen dute. Desioak oinarri biologikoa du. Osagarriak zuzenean arazo horri irtenbidea ematen dio.
6. KONTAKTUA. Zure laguntza-taldera deitu edo SMS bidali. Zer eragin duen azaldu. Orain zer egiten ari den azaldu. Harremana da kontrako elementua; dopamina sozialeko seinale bat, eta horrek zati batean eten egiten dio crackaren desiraren zirkuituari. Erreskateak ez dituzu behar. Seinalea behar duzu.
7. ATALASE ZURE SARIA NATURAL HANDIEN ARINEKO INTENSITATE GORRENA. 6. ataletik: ariketa bizkorra, lehia, lan kreatiboak, tenperatura baxuko esposizioa -- benetan intentsitate handiko edozein gau. Warrior-en desioari erantzun egokia eman behar zaio, intentsitate errealean. Sari natural ezegokia ez du gutxieneko mailara iristen. Egia izan behar da.

6. Atxikimenduaren transmisioa: Borrokalari baten intentsitate arkitektura.

THE CENTURION — Motorra joka-le horiaren atzetik doa, eta motor hori edozein helburu lortzeko erabiltzen da.

Kokaina gida batean esaten denaren moduan, hau "Warrior"-entzat da, eta hemen ere indar handiagoz aplikatzen da: crack kokaina erabiltzaileak hobekuntza arin bat ez zuen bilatzen. "Warrior" oinarriak sortzen duen isilunea hautsiko duen seinale jakin bat nahi zuten. Gorakadak eskuragarri dagoen seinale altuena zen. Berritzea, seinale egokiak aurkitzea da, eta horiek sistema nerbioso batek duten dopamina-maila gainditzen dituzte, eta substantziak eragindako mailatik gorago daude; baina hori arnas aparatua eta bihotza suntsitu gabe lortu behar da.

Konpiluko Centurian Paper C-28 dokumentua, drogen erabilera utziari aplikatzen zaio: "Ezaren Olinpiarrak", joka-leherraren inguruan gauak pasatutakoa, helbide egokia duenean, hori bera izango litzake etorkizunean, antzeko intentsitatearekin. Jazarpenaren instinktua ez da desagertzen. Joka-leherrak ez du hori sortu. Errekuperazioa jazarpena zeltzen zenaren aurkikuntza da.

Natura Intentsitate Arkitektura — Borrokalari mailara iristen dena.

Naturako sariei buruzko informazioa.	Dopamina intentsitatea.	Nola eraiki?	Crack biltzeko informazioa:
			* Crack-aren erabilera luzeak gorputzari eta garunari kalte handiak eragiten ditu. * Crack-aren erabilerak mendekotasuna sor dezake, eta horrek zaila da uztea. * Crack-aren erabilerak osasun mentaleko arazoak ere eragin ditzake, hala nola depresioa eta antsietatea. Crack biltzeko laguntza eskuragarri dago. Laguntza profesionala bilatzea garrantzitsua da, zure osasuna babestu dezazun. Hona hemen crack biltzeko laguntza eskaintzen duen webgune bat: * findahelpline.com

			[Gehiago jakin nahi baduzu, jarri harremanetan zure medikuarekin edo mental-osasuneko profesional batekin.]
Intentsitate handiko ariketa, batez ere sprintak eta borroka kirolak.	Arrauntsu handia — dopamina iturri natural eta fidagarriena, berehalakoa.	Egunero. Sprintak, boxeo, borroka, CrossFit eta arte martzialak egiten. Intentsitatea benetakoa izan behar du; ariketa moderatua ez da "Gerrilaria" mailara iristen. Ahalegin maximoa eskatzen duten saioak.	Gau batean kokaina bilatzen ibili zen "gerritza"aren garuna, intentsitate eta iraupen handiko prestazioa du, eta horrek ariketa fisikoko entrenamendu eliteetan aritzeko aukera ematen du. Entrenamendu gogorraren minak --laktatoak eragindako sentsazioa, oxigeno falta-- ez dira berriak sistema nerbioso batentzat, kokainaren "crash" esperientziari ohitua. Bultzatu energia hori. Kokaina erabiltzeak gorputzean eragandako kalteak (pulmonarrak, kardiovaskularrak, nutrizionalak) konpontzen dira, eta aldi berean, dopamina naturala sortzen da.
Lehia — edozein arlo non benetako interesak dauden.	Oso altua — gizarte-arazoek dopamina askatzea 3-5 aldiz handitu dezakete, norbanakoaren lorpenetan baino.	Kirol lehiaketak, borroka-kiroletako txapelketa, bideojoko lehiaketak, salmenta lehiaketak, gorputz-ulturako emakaldiak, boxeo partida, edo galtzea errealitate izango den beste edozein jarduera.	Kokaina erabiltzeak kalitate sozial jakin batzuk zituen: leku zehatz batean gertatzen zen, sarritan pertsona zehatzekin, eta dirua aldatzen zen. Lehiaketa baten apustuak dopamina soziala sortzen du, eta hori "Warrior"-ek (gerraileak) ondo jasotzen dute. Zerbait sartu. Prestatu horretarako. Prestatzea errekuperazioaren arkitekturaren praktikatzeko modua da.
Adituen maila eta trebetasun garapena — konpetentziatik harago.	Garaikurra— maisutasun handia etengabe garatzen duenak, dopamina maila altua mantentzen du hilabeteetan eta urteetan.	Musika, soldadura, enbor egintza, programazioa, diseinu grafikoa, edozein arte-lan heldulekuan hobekuntza etengabea ahalbidetzen duena. Garrantzitsua: beti zure gaurko gaitasunetik pixka bat harago egon behar da.	Konpiluko arkitektura jarraitzen du: "lau ehunekoa zure gaur egungo trebetasunetik handiagoko erronka". Borondate-indarra duten pertsonak, adibidez, 24 orduz droga kontsumitzeko gai diren, benetako maisutasuna lortzeko behar den arreta finkoan mantendu daitezke -- antzeko iraupenarekin, baina norabide desberdinean. Maisutasunak identitatea, dirua eta dopamina ematen ditu aldi berean.
Zerbitzua, besteek kokaina erabiltzeari utzi	Altua — iraunkorra; oksitozina,	Laguntza pertsonala, mentorgoa, komunitatearen	Kokaina-dependentzatik bizirik iritsiak eta justizia sistemaren erantzunari aurre egin duten

eta bizitza berri bat hasteko laguntza behar dutenean.	esanahia eta dopamina, benetako kontribuzioaren.	antolaketa, defentsa. Beste norbaiten esperientzia ulertzea, batez ere, zailak diren egoeretan: drogen erabilera, abstinentzia, auzoa, justizia sistema.	pertsonek esperientzia jakin batzuk dituzte, horrelako ezagutza hori inongo liburuk ematen ez duena. Pertsona batek errekuperazio laguntzaile gisa jarduten badu, esperientzia hori erabilgarri dagoen baliabiderik baloragarria da gaur egun egoeran dagoen norbaitentzat. Lanpostuak helburua, ekarpena eta benetako konexioaren dopamina soziala eskaintzen ditu, sistema nerbiosak kontrolatzen dituen bitartekoen bidez.
Finantza-errekuperazioa -- segurtasun ekonomikoa eraikitzea.	Altua — iraunkorra; finantza-segurtasunak segurtasun eta lorpen sistemak biak aktibatzen ditu.	Aurrekontua, zorrak murriztea, finantza-heziketa, enplegua edo ekintzailetza — horiek dira krakzioaren eragatik sortutako finantza-krisiari ondoren ekonomia berreskuratzeko tresna zehatzak.	Crack kokaina ekonomiaren krisi handiak eragiten ditu, boterik gabeko erabiltzaileek droga hori askotan hartzen dutelako. Crack-eko "binge" bat gau bakar batean ehunka edo mila dolar kostatu dezake. Finantza-ondasunak galtzea -- zorrak, lapurtutako ondasunak, lana galtzea, espetxealdiaren ondorioak -- errekuperazioan jorratu beharreko kalte nagusiak izaten dira askotan. Finantza-errekuperazioa ez dago bereizita errekuperazioaren oinarrian; hori da oinarria bera. Aurrezten den diru bakoitzeko, murriztutako zor bakoitzeko, dopamina-gertakari benetako bat gertatzen da "Warrior" garunean, eta horrek lorpen zehatzak baloratzen ditu.

Zatia 7 — Recovery Kernel-en erabilera: zure protokolo mapa.

Crack kokainaren errekuperazio protokolo mapa, kokaina protokolo mapa bat da, baina dimentsio pulmonarretako, justizia sistemako oztopunen kudeaketako eta "binge-crash" errekuperazio denboraldi handiagoko elementu zehatzak ditu.

Fase.	Protokoloak.	Lehentasun nagusia.	Kokaina erabiltzearen inguruko oharrak: * Kokainaren erabilera arriskutsua da eta osasunean kalteak eragin ditzake. * Kokainaren erabilera mendekotasuna sor dezake. * Kokainaren erabilera dela-eta, antsietatea, depresioa eta paranoia agertu daitezke. * Kokainaren erabilera dela-eta, bihotz-atalak, burmuin-haustura eta heriotza gerta daitezke. Kokaina erabiltzen baduzu, laguntza eskatzea komenigarria da. Hona hemen baliabide batzuk: * findahelpline.com * Kokainaren erabilera dela-eta, mediku-laguntza ez da porrota.
Mediku ebaluazioa (0-7 egunetan).	Mediku; pneumologoa, sintomak agertzen badira; kardiologo, adierazirik bada; analisi odol osoa, levamisol kasuan.	Arnas funtzioa; bihotz-azterketa; lebamisolaren analisi osorik (CBC); dentadura-ebaluazioa; elikadura-egoera.	Arinokiak egitea kokaina erabiltzearen tratamendu estandarrean gehitutako zati bat da, eta arinokiak eragindako arazoekin lotuta dago. Arnas-sintomarik badago --kolleteka, arnasa etenik, odura egin duen kolleteka-- pulmologiako balorazioa ezinbestekoa da, ez du atzeratu behar. Arinokiak eragindako pulmonar lesioak zati bat berreskuragarria izan daiteke goiz-goiz detektatzen badu.
Oinarri biologikoa (1-14 egunetan).	Protokoloa 07, Protokoloa 09, Protokoloa	Hirukako osagarri konbinazioa (dopamina + serotonina + arnas-sistema); lo;	NAC lehen egunean: hiruki lan egiten du kokaina babesetan: desioak murriztea (glutamato homeostasis), arinaren laguntza (mislitiko) eta antioxidatzailea.

	17, Protokoloa 18.	nutrizioa; eroraldiak kontrolatzeko.	Brain Stack, tirosina, 5-MTHF, magnesio, C bitamina eta E bitamina (arinarentzat antioxidatzailea) lehen astean hasten dira. Hiru fase honetan, 3. ataleko krisiak kontrolatzeko protokoloa aplikatzen da.
Inguruneare n berritzea (1-4 asteetan).	Protokoloa 05 (geografikoa + digitala + soziala)	Sorgailuaren kentzea; kokapen-aldaketa; sare sozialen berritze; hodiak botatzeko prozedura.	Kokaina hautsak ez bezala, "crack"-aren erabilera geografikoki zehatza da; kale-txakurrak, eraikinak eta auzoak garrantzitsuak dira, eta horiek aktiboki kudeatu behar dira. Kokalekua aldatzea ezinezkoa denean, arrisku handieneko tokiak saihesten dituen ibilbidearen planifikazioa eta ordutegiaren berritzeak dira prebentzioaren enfase nagusia.
Justizia-sistema ulertzeko gida (1-12 asteetan, etengabe).	8. Atala: laguntza juridikoa, drogen aurkako epaitegia eta delitu-erregistroen ezabatze baliabideak.	Proba eta askatasun baldintzak betetzea; drogen aurkako epaitegian parte hartzea, dagokionean; delituaren erregistroa ezabatzea posible den ala ez jakiteko ebaluazioa; kriminalko errekor batekin bizileku eta enpleguak bilatzea.	Crackeko errekuperazioan dauden askok aldi berean probaziorik, kalterarik, drogen epaitegietako prozesurik edo aurreko espetxeko zigorraren ondorioak gainditzen ari dira. Protokolo 13 (Medikuaren elkarrizketa) lege-sistemaari buruzko elkarrizketara ere zabaltzen da. Droga epaitegia baliabide bat da errekuperazioan, betiere legezko baldintza bat ez den arren. Defensor publiko eta laguntza juridikoko erakundeek eskumika kentzeko aukeraren gaineko informazioa eman dezakete.
Genomaren mapatzea (1-4 asteetan).	Atal 15 (Laburpena); COMT, DRD2, MTHFR, DAT1, BDNF.	Konstituzioaren ebaluazioa; RDS puntuazioa; metilazioa; ADHD markagailuak.	COMT Val/Val + DRD2 A1 profilua "Warrior"aren altueneko zaurgarritasun eta bi defizit dituen konfigurazioa da; hori identifikatzea errekuperazio arkitektura norabideak zehazten ditu. ADHDren balorazioa DAT1 10-errepeta + DRD4 7-errepeta duten kasuetan komenigarria izango litzake: profil honek crack erabili izan du ADHDaren sintomei aurre egiteko, eta estimulagaririk gabeko tratamenduak benetako oinarrizko arazoa konpondu dezake.
Intentsitate Arkitektura (2-12 asteetan).	Protokoloa 03 (ariketa), gidaliburuko 6. atala.	Ariketa intentsiboak egunero; lehiaketa identifikatzea; trebetasun garapena;	The Warrior ezin da hilabeteetan itxitzeko intentsitatearen arkitektura eraikitzeko. Bigarren astean hasi zaitez, errekuperazio fase kritikoan egon arren.

		zerbitzuen hasiera.	Mugimendu laburrak eta intentsitate txikikoak ere BDNF estimulatzeko baliagarriak dira eta etorkizuneko jardueren oinarria osatzen dute. Intentsitatearen arkitektura pixkanaka-pixkanaka eraikitzen joango da. Hiru hilabeteetan, sistema saritzaile naturalak seinale benetako bat sortu behar du, bestela, drogen erabilerari eragiteko duen grina biologikoak iraungo du.
Identifikazioa eta lan ekonomikoa (2-12 hilabeteetan).	Protokoloa 20, Protokoloa 21, C-28; finantza-alfabetatzea; enplegu laguntza.	Identitatea kokaina gainditzeko; ekonomiaren berritzea; borrokalari baten adierazpen profesional leiala.	Crack bikoitzeko errekuperazioaren lanak dimentsio ekonomiko zehatz bat du, eta hori beste errekuperazio gidari askok ez duten elementua. Crack-ek eragandako krisiagatik sortutako justizia penal sistemaren erantzunak (erregistroak, bizileku mugatuak, enpleguko diskriminazioa) bezalako oztopunezko eta ekonomikoak sortzen ditu, eta horiek benetako oztopoak dira identitatea berreraikitzeko. Oztopu horiei aurre egitea errekuperazio lanaren parte da.
Luzeko plana (6 hilabete baino gehiago).	Protokoloa 24, Protokoloa 25, C-28; laguntza taldeak.	Guerrillaren intentsitate osoa, ez batek eraikitako bizitza; beste batzuentarako zerbitzua, bertsio berdineko lurraldean; erreskuratzeko aukera dagoela frogatzen duen argudioa.	Crack kokaina erabiltzeari sei hilabete edo urtebete darion pertsona bat, osasun fisikoa berreskuratu duena, "intensity architecture" garatu duena, arazo legalak gainditu ditu eta zerbitzuetan parte hartzen duena, guztiei frog irrikagarria da oraindik prozesuan daudenentzat. Frog hori da "long game"-aren helburua.

Atal 8 — Osasun eta sistema-kontestua.

8.1 — Kokaina erabileragatik sortutako arriskuak.

*** Arriskua txikiagotzeko, mediku-laguntza eskatzea ezin da saihestu.**
*** Kokainaren erabilera dela eta, osasunari kalte handiak sor ditzakeenak dira:**
  *** Kardiovaskularra (bihotza eta odola).**
  *** Neurologikoa (garuna).**
  *** Psikiatrikoa (mentala).**
*** Kokainaren erabilera kronikoak gorputzean ondorio hauek izan ditzake:**
  *** Bihotz-gaixotasunak.**
  *** Akabirua.**
  *** Depresioa.**
  *** Antzeko sintomak.**
*** Kokainaren erabilera dela eta, batzuetan haluzinazioak edo antsietatea agertzen dira. Kasu horietan, medikuari deitu behar da.**

[Informazio gehiagorako, bisitatu findahelpline.com]

- Pulmonar funtzioaren probak: spirometria hasieran, 3 hilabeteetan eta 6 hilabeteetan. Trajektoria ulertzea -- hala nola, arnas-funtsioa hobetzen, egonkor mantentzen edo okerrera egiten duen-- klinika kudeaketarako eta errekuperazioaren motibaziorako informazio garrantzitsua da.
- Kardiobaskularra: Elektrokardiograma (ECG), odol-presioaren jarraipena, bihotzeko entzimak probatzeko azteriak, erabilera prozesuan sintomarik agertzen bada. Ekokardiograma, erabilera intentsiboaren kasuetan edo sintomerik agertzen bada.
- Levamisol: Hemograma osoa (CBC) oinarrian eta 1 eta 3 hilabeteetan egin behar da. Levamisolez kutsatutako kokainak agranulozitosia eragin dezake, eta hori arriskutsua da crack erabiltzen duten pertsonentzat, kokaina egiten den hautsaren iturria bera delako crack-a.
- Hozketa: osotasuneko hortz azterketa. Kokaina beltzak eragindako kalteak oso larriak izan daitezke. Komunitateko osasun zentroek, odontologi fakultateek eta prezio arinen klinikek aukera ematen dute kostuak murriztu nahi direnean.

- Elikadura egoera: proteina, magnesio, sink, B bitaminak eta C bitaminaren balorazioa. Janari gehiegizko garaietan, ohikoan elikaduraren aldean arreta falta izaten da. Elikadura-osagarriak beste sistema guztiak hobetzen ditu errekuperazio prozesuan.
- Ugalketa osasuna: emakumeentzat, gravidezian kokaina erabiltzea haur jaioberriei kalteak eragiten ditu. Gravideziorik egon badaiteke, arreta prenatal eta obstetrizko laguntza goiz-goiz antolatu behar da.

8.2 — Errekuperazioan, justizia sistemaren barruan nabigatzen.

THE CENTURION — Sistema zigorrak erabiltzen zuenak ez dizu ezer zor dio, baina bere tresna batzuk orain errekuperazio baliabide bihurtu dira.

Kokaina-dependentzako arazoa zuten pertsonei dagokie, eta horien kasuan, kokainaren erabilera delitu batzuk egitearekin lotuta zegoen —atxilotze, auzitegi prozesu, espetxe zigor edo probazio eta askatasun baldintzapeko jarraitasun batean —. Haientzat, legeriaren ingurunea errekuperazioaren parte da. Atal honetan, orientatzeko oinarria eskaintzen dugu.

Drogakako auzitegia: Zenbait eskualdetan, drogakako auzitegia eskumultza baino alternatiba bat da drogen erantzule diren delituengatik. Drogakako auzitegiko programetan, oro har, hauek sartzen dira: auzitegian maiz agertzea, droga-froga, tratamenduan parte hartzea eta betetzearen araberako zigor eta sariak. Drogakako auzitegiaren amaiera normalean akusazioen murriztua edo ezabatzea dakar. Drogakako auzitegia baldintza legal bat eta errekuperazio laguntza sistema bat da aldi berean; ematen duen erantzargotasuna benetan baliotsua izan daiteke, zigorrak baino gehiago.

Probazio eta askatasun baldintzapeko betetzeak: Probazio eta askatasun baldintzapekoetan egiten diren drogen probak erantzargotasuna sortzen dute, eta modu egokian interpretatzean, errekuperazioa sustatzen dute, zigorrak ezarriz baino. Informatu zure probazio edo askatasun baldintzapekoeko agenteari zure errekuperazio-prozesuari buruz — tratamenduetan parte hartzea, mediku hitzorduek eta laguntza taldeetako asistentziak onurazkoa izan daiteke eta ikuskapen sistemaren barruan malgutasuna emango du.

Zigorrak ezabatzeko baldintzak: 2018ko Lehenengo Urrats Aktaren bidez, kokaina eta hautsaren arteko zigor-desberdintasuna atzokoa izan zen zenbait kasutan, federaleko kondenaketarako. Estatuetako zigorrak ezabatzeko legeak oso desberdinak dira. Laguntza juridikoko erakundeek eta defentsa publikoek ebaluatu dezakete aurreko kondenak zigorra murriztu, zigorra ezabatzeko edo konfidentzial bihurtzeko baldintzak betetzen dituzten, hori etxebizitza eskaerei, enpleguaren egiaztapenari eta hezkuntzara sartzeko aukerei eragin baitie.

Etxeak: Delitu-erregistro batek, ohiko etxebizitza-programa askotara sarbidea blokeatzen du. "Fair Chance Housing" arauak (hiri handi batzuetan onartutakoak), alokairu-jabeek delitu-erregistroen erabilera mugatzen dute etxebizitza erabakietan. Section 8 etxebizitza-gutunak eta HUDeko etxebizitza publikoko politikak ere, delitu-erregistroei buruzko murrizketak dituzte; laguntza juridikoa eskuragarri dago hautemateari buruz aholkua emateko. "Recovery residences" (etxebizitza soberan) motako etxeek, oro har, delitu-erregistroa duten pertsonak onartzen dituzte eta errekuperazioarentzako etxebizitza-laguntza zehatza eskaintzen dute.

Enplegua aurreko erregistroekin: "Ban the Box" legeak (estatu askok onartu dituzte) enpresariak lehen eskaera-orrietan historia kriminalaz galdetzea debekatzen du, aukera justuago bat emanez lanposturako baldintzak demostratzeko, erregistroa agertzen baino lehen. Bigarren aukerako enplegu programak zuzenean historia kriminaleko pertsonei laguntzen diete. Baliabide profesionalen zerbitzuak, lantoki-programak eta langile garapen zentroak eskuragarri daude gehienetan hiri nagusietan.

8.3 — Kokaina-dependentzian babesak emateko botikak.

Kokaina hautsaren antzekoa — ez dago merkaturatutako medikamenturik, AEBetako Elikagai eta Medikuntza Agentziak (FDA) onartu duenarik, kokainaren edo "crack"-aren erabilera-nahasketa tratatzeko. Aukera berriak hauek dira:

- Bupropiona (Wellbutrin): dopamina eta norepinefrinaren birxaturiketa inhibitzailea; kokaina desirarako eraginkortasun frogatua; depresioari dagokion zatia tratatzen du. CYP2B6 enzimak metabolizatzen du — metabolismo motzekoak oso maila altuetan pilatu ohi dira.
- Modafinil/Armodafinil: alerta eragilea, DATeko propietateak dituena; kokaina desiraren eta kognizioaren susperraldiaren froga; estimulagaririk ez den substantzia, abusu arrisku txikiarekin.
- Naltrexona: froga nahiko ez dago crackeko desioa murrizteko, opioideen sistemaren bidez; alkoholaren erabilera baterako trastornoetan gehiago ikusi da emaitza ona; OPRM1 A118G aldaerak erantzun handiena du.
- GLP-1 agonistak (semaglutida, tirzepatida): datu berriak kokaina erabileraren arazoari buruz, saritzailea kontrolatzearen bidez. Farmakologiko aukera promisoragarriena agertzen ari da. Medikuarekin hitz egin.
- Stimulagarik gabeko ADHD tratamendua (atomoxetina, guanfacina, viloxazina): ADHDk beste arazo batzuekin batera agertzen bada, DAT1/DRD4 defizita konpontzen du, eta hori kokaina erabiltzeak ekar dezake. Diagnosi mediko egokia egin ondoren, eragin handiena duen tratamenduetako bat da.

8.4 — Komunitateko baliabideak, kokaina-menpekotasunetik suspertzeko zehatzak.

- Crack-Cocaine Anonymous: CA bilkurak laguntza ematen dute, eta bertan kokaina erabiltzeko arazoetan esperientzia duten pertsonak daude. Bilkura horiek aurki ditzakezu ca.org webgunean.
- SMART Recovery: froga zientifikoko oinarri duen alternatiba, 12 urratsen programatik desberdina. Desioak kontrolatzeko, motibazioa areagotzeko eta errekuperazioko alderdi kognitiboak lantzeko tresnak eskaintzen ditu. Biltzarrak online eta zuzenean daude eskuragarri.
- Kalte-redukzioko erakundeek, tokiko aginda-truka eta kalte-redukzioko programak, oro har, hauek eskaintzen dituzte: crackeko pipako kitoak, Naloxone, sexu-transmisioetako infekzioen (STI) testak eta tratamendura doan laguntza, epaiketa gabe.
- Bertsio programak: espetik askatutako pertsonentzat, bertsio programek oinarrizko beharren jarraipena, enplegu laguntza, laguntza juridikoa eta tratamenduaren aukera eskaintzen dituzte. National Reentry Resource Center (nationalreentryresourcecenter.org) webguneak estatuko baliabideak eskaintzen ditu.
- Crisis: 988 (Suicide and Crisis Lifeline) | 911 for medical emergencies | SAMHSA 1-800-662-4357

Azken hitza.

THE CENTURION — Zigorra zu behar zen hori ez zen. Hau da.

Kronologia historikoko laburpenak gertatutakoari buruz zehaztasunez hitz egiten du: "Drogak erabiltzeko politika erantzunek kokaina kristalaren zigorrak areagotu zituzten, 100:1eko proportzioan, kokaina hautsarekin alderatuta; beltzak diren komunitateen kartzelarazio desproportzionatua; tratamenduetarako ez dago infrastruktura egokirik; zigorrak medikamentuen ordez erabiltzen ziren."

Pertsonak, argibide hau irakurtzen duen batek, zuzenean esperientzia izan dezake hori: espetxean egon izanak, kriminatuaren erregistroa izanak, etxebizitza eskaerei eta enplegu elkarrizketetan eragin ahal izango duena; seme-alaba bat etiketatik hartzea, mendekotasun biologiko baten ondorioz justizia sistemak erantzuten duelako; komunitate batek zigorrak ikustea, medikuntza falta denean.

Recovery Kernel-a horiek bezalako pertsonentzat egin zen: haiei denbora falta zitzaien, inork beren biologia ez zela ahuldade bat esan aurretik. Crack kokaina erabiltzen zutenengan —eta haien epidemia poliziaren erantzun batekin topatu zen, Amerikako historian kartzelaratze handiena eragin zuena, tratamendu-zentroak hustuta zeuden bitartean—, denbora falta zuten pertsona horiek huts egin zieten: esplotoazioa eta pobrezia egituragatik eskuragarri zeuden botiken tranpa batek, kartzelaratzea tratamendua baino lehen aukeratu zuen politikak eta, gainera, menpekotasuna moral-funtsean dela deitu zuten narrazio kultural batek, baina ez zen hori. Hori izan zen.

Biologia beti izan da moralki hutsaldi bat. Crack kokainak eragindako hirurteko errezeptoreen inhibizioa sistema nerbioso batean gertatu zen, eta konpilazioaren oinarrizko arauek "Gerrari" profileko buruitzat definitzen dute. Profil hori beti izango zen intentsitate maximoa bilatzen zuena, eta beti entzule izango zen beste lekuetan eskuragarri dagoen edozein seinale baino pipako seinalea indartsuago zela, "Gerrari" profilaren oinarria bizitza arrunta baino gehiago behar baitzen.

Haustura hots handieneko seinale bat izan zen. Errekuperazioa, "Warrior" garainak bere kabuz sortzeko zuten potentzialaren aurkikuntza da, eta hori posible bihurtzen duen baldintza egokiak sortzea, droga erabiltzerik gabe.

Mile bakoitzeko. Diru kopuru bakoitzeko aurreztea. Zure egoeran egon zen pertsona bakoitzari laguntzea. Sukatutako otordu bakoitzeko. Txikituko haur bakoitza ohean jartzeko. Abstinente jardun egun bakoitzeko, zure droga saldu zuten hirian. Hau benetako gertakizun neurologikoak dira: dopamina seinaleak, irabaziak, lapurtutakoak ez bezala, eraikitzen, husten ez bezala.

Gauean kokaina atsegin zuen motorrak, gau batean, hori bera da edonora irabazten duena, bere konpromisoari eusten diotenak. Jazarpenaren instinktua ez du desagertzen errekuperazioan. Helbide bat aurkitzen du, zorroak inoiz emango ezina: bizitza bat, benetan hazten dena.

Gida hau zuretzat idatzia da. Gainera, Recovery Kernel bilduman dagoen eduki guztia ere zuretzat da. Ez zara azkeneko ideia bat. Zuk zara hori eraiki zuten arrazoia.

— — —

Drogakiko auzitegietako baliabideak: nadcp.org | Berriro gizartean sartzeko baliabideak: nationalreentryresourcecenter.org | Crack-kokaina anonimoen taldea: ca.org
Recovery Kernel osoko Centurion Konpiluaren erreferentzia puntuak kontsultatu, aipaturiko protokolo guztietan.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ **ARRISKUA GUTXITU NOLA LAGUN - MEDIKUNTZA AHOAK EZ.**
Kokaina (crack) erabilpenagatiko errekuperazioa: Recovery Kernel erabiltzeko gida | Serie espezifikoa.